



Carte de bucate

**gustos.ro**

# Delicii sanatoase

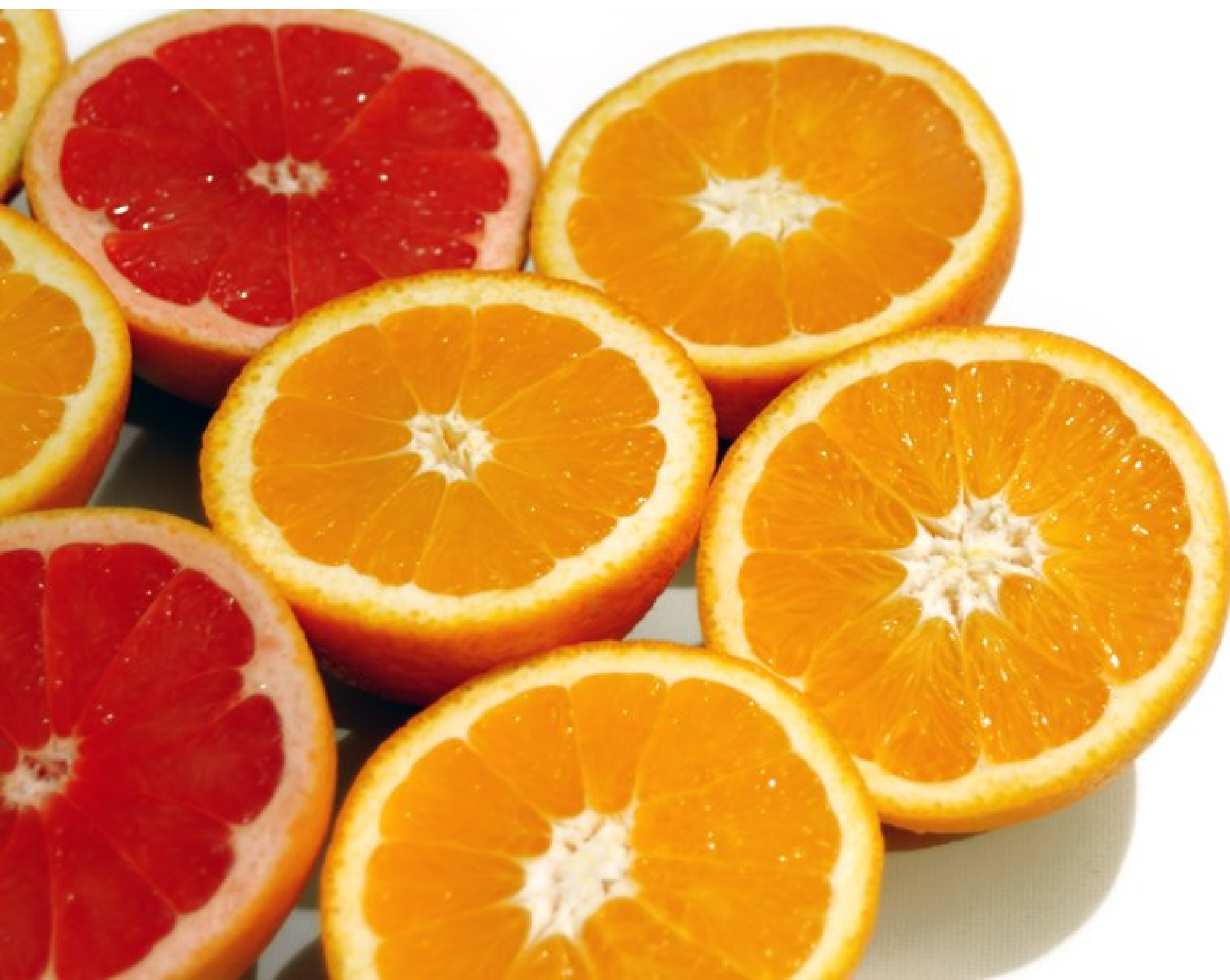
## pentru a fi in forma tot anul





## CUPRINS





# Salata cu sfecla rosie si porumb

**Ingrediente** pentru 4 persoane:

4 sfecle mici, de cca 130 grame fiecare,
1 cutie cu boabe de porumb,
1 lingura de ulei de masline,
zeama unei lime,
1 lingura de otet alb,
piper proaspat risnit, sare, dupa gust.

Autor: Simona Haliga @Alison's Trials

**Mod de preparare:**

Poate va pare banala, dar de departe este una de top ca gust si calitati nutritive ,sfecla rosie nu ar trebui sa lipseasca din meniul anotimpului rece(macar) nimanui.nu are un pret prohibitiv ,este accesibila fiecarui buzunar,iar prepararea ei este facila: iata doar citeva atuuri care sa va convinga sa o consumati mai des.
Sfecla bruta, spalata bine,o puteti fierbe sau coace, dupa cum va place sau aveti timp.bineinteles ca fierberea e mai rapida,dar gustul celei coapte e mai bun... eu am folosit la salata de fata sfecla gata fiarta si curatata (cumparata) si astfel munca mi-a fost usurata.
Sfecla se taie dupa bunul plac,felii, cuburi(la mine au fost niste felii mai grosiere,asa,ca ma grabeam) si se amesteca cu boabele de porumb,peste ele turnindu-se dressing-ul aferent (otetul ,uleiul,zeama de lime,sarea si piperul, batute energic cu o furculita sau chiar un tel mic pina la dizolvarea sarii) si se lasa la frigider o ora, pentru asezonare.
In plus,cind am servit-o(cu niste friptura si citeva buchetele de broccoli facut la aburi) i-am mai risnit ceva piper deasupra si am presarat niste fleur de sel de guerande, nu a fost o idee rea!

## Salata de orez

**Ingrediente:**

2 pungi x125 de grame de orez (am gasit orez tailandez la punga,dar se poate orice fel}
2-4 cepe verzi
1 morcov mare
100 gr de masline verzi umplute cu ardei rosu
100 gr de porumb (am folosit congelat)
1 lamaie
1 lingura de ulei

Autor: Adina Ciocalau @Mitinitta.blogspot.com

**Mod de preparare:**

Se fierbe orezul dupa instructiunile de pe cutie. La mine a fost gata in 16 minute.
Se curata ceapa verde si morcovul.
Ceapa se taie marunt, iar morcovul se da pe razatoare.

Intr-un bol se pune orezul,care s-a scos din pungi. Se adauga ceapa, morcovul, porumbul si maslinele taiate rondele.

Se adauga suc de lamaie proaspat stors,dupa gust si eventual se poate rade si putina coaja pentru o aroma mai intensa.

Se pune si o lingura de ulei si daca e nevoie se adauga putina sare.
Se poate servi ca si garnitura sau ca atare.









# Salata Vitamina C

**Ingrediente:**

3 morcovi,

2 mere,

1/2 portocală

Autor: Bettina Besoiu @Betty's Kitchen

**Mod de preparare:**

Morcovii se curăță, se spală și se dau pe răzătoarea cu ochiuri mari.

Se stoarce jumătatea de portocală. Merele se curăță și se dau și ele tot pe răzătoarea cu ochiuri mari. Se stropesc imediat cu zeama de portocală pentru a nu-și schimba culoarea.

Se amestecă bine, se acoperă și se lasă pentru o jumătate de oră cel puțin la rece pentru a se întrepătrunde gusturile.

# Salata de pui

**Ingrediente:**
Pentru 2 portii avem nevoie de:
1 piept de pui dezosat si fara piele (500g)
salata verde
salata rosie
cateva frunze leurda (optional)
2-3 morcovi potriviti
50 g caju (sau alune)
3-4 linguri iaurt
1 legatura patrunjel
2 linguri ulei de masline
zeama de la jumatate de lamaie
1 ardei iute
sare, piper
Pentru marinata:
4 linguri ulei aromat cu usturoi
4 linguri sos soia
zeama de la jumatate de lamaie
piper

**Autor:** Carmen Negoescu @Bucataria Furnicutilor

**Mod de preparare:**

O salata plina de uleiuri sanatoase. Spalam pieptul de pui si il taiem bucati potrivite, ca pentru gratar. Amestecam toate ingredientele pentru marinata, asezam puiul intr-o punga care se inchide ermetic si turnam sosul peste. Amestecam putin, pentru ca toate bucatile de carne sa se acopere de sos si lasam o ora la frigider.

Prajim puiul pe gratarul incins, pana cand se patrunde, iar apoi lasam sa se raceasca. Carnea prajita va lasa un sos extraordinar, pe care l-am folosit in salata, impreuna cu dressingul.
Morcovii ii taiem betigase, puiul il taiem fasii si le punem intr-un bol incapator. Frunzele de salata, impreuna cu leurda, spalate bine, le taiem fasii si le adaugam in vas. Tocam marunt ardeiul si patrunjelul, si le punem peste salata. Pe deasupra presaram alunele caju.

Facem un dressing din iaurt, zeama de lamaie, uleiul de masline, putina sare si piper. Amestecam o parte din el cu salata, iar restul il pastram pentru decor. Asezam salata pe farfurii, deasupra presaram cateva alune caju si restul de dressing.





# Supă cremă de păstârnac copt

**Ingrediente:**

700g de păstârnac

un bulb de usturoi

carne afumată (se poate și cu kaiser)

100 ml smântână pentru gătit

1 cartof

o ceapă roșie

ceapă verde

**Mod de preparare:**

Reteta aceasta e un deliciu si merită savurată lingură cu lingură! Începem prin a pune la copt usturoiul necurățat într-o tavă, pentru 10 minute. Între timp am curățat păstârnacul și l-am tăiat bucăți. După cele 10 minute se adaugă în tavă și păstârnacul stropit cu un pic de ulei. Se mai lasă la cuptor cam 30 minute.

Usturoiul copt se lasă să se răcească și se stoarce. Se obține o pastă cu un gust deosebit. Sfatul meu este să puneți la copt doar bucățile mari de usturoi, deoarece cele mici se usucă la copt și nu le puteți folosi. La fel am pățit și eu, doar din 2 căței am obținut pastă.

Într-o oală de supă se călește ceapa tăiată mărunt, se adaugă supă de pui, păstărnacul, cartoful, carnea afumată și se lasă la fiert până legumele și carnea sunt gata. Carnea se scoate din supă și într-un blender se pasează legumele fierte împreună cu pasta de usturoi. În aceeași oală se pune supa pasată, smântâna pentru gătit și se mai dă un clocot. Se sărează, se piperează și se servește cu carnea tăiată mărunt, ceapă verde și un strop de ulei de măsline.

# Ardei umpluti cu couscous aromat

**Ingrediente:**

2 ardei grasi rosii, injumatatiti si curatati de seminte
100 gr couscous
2 linguri stafide
1 cub concentrat de legume
2 linguri de patrunjel tocat
coaja rasa si zeama de la 1 lamaie
2 catei de usturoi, tocati
1 lingura miere
1 lingura lapte
2 rosii, taiate cubulete
ulei de masline cu piper
sare
iaurt, pentru sevire

Autor: Laura Dachman @Laura's Cuisine

**Mod de preparare:**

Incinge cuptorul la 190˚C. Intr-un vas termorezistent toarna 3-4 linguri ulei de masline cu piper si 200 ml apa.

Pune o cratita mica cu apa la fiert. Adauga concentratul de legume. Dupa ce a data apa in clocot adauga couscousul si stafidele. Lasa-le sa fiarba 10 minute.

Intr-un blender, adauga patrunjelul, coaja rasa si zeama de la 1 lamaie, cateii de usturoi, mierea, laptele si 1 lingura ulei de masline cu piper. Mixeaza-le bine.

Strecoara cuouscousul si stafidele apoi amesteca-le cu rosiile tocate si compozitia cu patrunjel, pastrand 2 linguri din compozitia cu patrunjel. Asaza ardeii in vasul pregatit si da la cuptor 40 minute.

Serveste ardeii cu iaurt amestecat cu cele 2 linguri de compozitie cu patrunjel.

## Orez cu lamaie si menta

**Ingrediente** (6 portii):

1 cana jumate de orez

Cateva boabe mustar

Piper

Coaja si sucul de la o lamiae

3-4 frunze menta

4 linguri susan

2-3 frunze dafin

6-7 linguri ulei

**Autor:** Elena Sandor @Eileen Cuisine

**Mod de pregatire:**

Un orez delicios, foarte light, satios, merge de minune ca garnitura pentru peste. Lamaia da un gust deosebit si desi nu ma dau in vant dupa orez, as mai fi mancat o portie!

Se fierbe orezul in apa cu sare, se clateste, se scurge.

Se incinge uleiul si se pun la calit mustarul, piperul, coaja de lamiae, frunzele de menta, de dafin, susanul. Se amesteca cu orezul, se adauga si sucul de lamaie.

Se acopera tava cu folie de aluminiu si se baga la cuptor 20 minute.









# Somon cu salvie la cuptor

**Ingrediente** pentru 3 persoane:

cca 500-600 grame de somon file,

sare, piper, dupa gust,

zeama unei lime,

1 lingurita de salvie, uscata

**Autor:** Simona Haliga @Alison's Trials

**Mod de preparare:**

Fileul spalat si uscat in prosoape de hirtie se aseaza pe o folie alimentara si se pipereaza si sareaza dupa gust,se stropeste cu zeama de lime si se presara peste el salvia.dupa care il impachetam in folie si il tinem la frigider o ora.il scoatem si il plasam intr-un vas termorezistent pe care il introducem in cuptorul preincalzit la 180 grade celsius si la functia grill, il lasam cca 10-15 minute,in functie de grosimea fileului.

Il servim cu niste fasole verde(eu am folosit varianta congelata) impachetata in jambon semiafumat si facuta in tigaie,cu un pic de ulei de masline si vreo 100 ml de vin alb,sub capac,la foc mic,cca 15 minute si un sos de iaurt,confectionat in mare pripa din iaurt(cca 100ml),fleur de sel de guerande , piper proaspat risnit(dupa gust) si o lingurita de miere, pe care le-am amestecat foarte bine.montam totul frumos pe o farfurie si servim, pofta buna! :)

# Salata de creveti

**Ingrediente:**

300 g creveti fierti

1 salata eisberg

1 salata verde

3 catei de usturoi

150 ml de vin alb

2 linguri de ulei

2 lingurite de pasta ardei iute

100g seminte de pin

sare

**Autor:** Cristina Tamaian @Life and coffee beans

**Mod de preparare:**

Modul de preparare este cat se poate de simplu. In fiecare an dupa terminarea Sarbatorilor de Iarna ne straduim sa alegem un meniu cat mai usor si care sa echilibreze cumva balanta dupa seria de mancaruri grele si pline de calorii.
Anul acesta am ales sa imi bazez meniul pe preparate cu peste si legume. Una dintre retetele care ne-au placut in mod deosebit este cea de salata cu seminte de pin, creveti, salata eisberg si salata verde.
Spalam si curatam salata dupa care o taiem in bucati de marime potrivita.
Punem semintele de pin intr-o tigaie cu strat antiaderent si le prajim pana devin aurii. Atentie – se ard foarte usor! In final vom prepara dressingul.
Pisam cateii de usturoi si-i punem intr-un castron. Apoi adaugam vinul, ardeiul iute si uleiul si amestecam.
Dressingul, sarea si semintele de pin se pun peste salata. Se amesteca bine. Crevetii ii punem fie deasupra, fie ii amestecam in salata. Se serveste imediat.

# Piept de pui marinat cu paprika

**Ingrediente** (2 pers):

2 piepti de pui taiati in 2,5cm cuburi

O lingura otet vin alb

3 catei usturoi taiati marunt

Un ardei iute taiat marunt

O lingurita paprika dulce

3 linguri ulei masline

Sare, piper

Autor: Elena Sandor @Eileen Cuisine

**Mod de pregatire:**

O varianta excelenta pe care o puteti servi la un party sau ca aperitiv la orice masa. Acest pui este delicios, sosul marinat este atat de gustos, incat va sugerez sa cresteti cantitatile. :)

Amestecati toate ingredientele, adaugati puiul si marinati 2 ore. Incalziti o tigaie si puneti puiul la foc mic pentru 10-15 minute pana se patrunde. Lasati la racit si serviti cu sos picada sau salsa.

## Biscotti sărați cu semințe

**Ingrediente:**
300 g faina integrala (care avea si seminte de in)
1 lingurita sare
1/2 lingurita drojdie uscata
4 linguri ulei de masline
1 cescuta amestec de seminte
2 lingurite rozmarin uscat
150 ml apa
(cantitatea de apa variaza, depinde de tipul de faina integrala pe care il aveti, sau daca faceti mix de faina alba si faina integrala)

Autor: Andreea Juganaru @Andreea's Chinese food

**Mod de preparare:**

Am incins cuptorul la temperatura 200 C. Am amestecat faina cu sarea si drojdia uscata, apoi amestecul de seminte, acele de rozmarin uscat (puteti pune orice alt condiment va iese in cale si va place). Am amestecat din nou faina, am facut o gropita in mijlocul ei, dupa care am turnat apa amestecata cu uleiul de masline am obtinut o biluta de aluat pe care am lasat-o sa se odihneasca pentru 15 minute, am impartit aluatul in 2 bucati, cam de marimea unei mingi de tenis. Fiecare mingiuta de aluat am transformat-o intr-un sul lung cam de 20 cm, am pus sulurile de aluat intr-o tava acoperita cu hartie de copt si le-am dat la cuptor pentru 30 de minute. Am taiat fiecare sul in feliute si am asezat feliutele din nou in tava, in acest moment interiorul este inca moale si foarte umed. Reducem temperatura cuptorului la temperatura de165 C, dam feliutele la cuptor din nou pentru circa 40-50 de minute, avand grija sa le intoarcem pe cealalta parte din 15 in 15 minute pentru a se coace bine pe ambele parti. Biscuiteii trebuie sa se usuce bine, si sa se intareasca considerabil. Ii lasam sa se raceasca complet, dupa care ne putem apuca de rontzait. Ii putem servi alaturi de un iaurt sau chiar in loc de crutoane la supe! :)




# Sendvis a la Jamie Oliver

**Ingrediente:**

1 vanata mica

1 lingura de ulei de masline (am pus extra virgin)

2 linguri de maioneza

un catel de ustoroi,pisat

2 felii de paine

1 rosie de gradina,feliata

branza feta sau telemea,maruntita

frunze de busuioc proaspete

piper negru proaspat macinat

sare de mare

Autor: Adina Ciocalau @Mitinitta.blogspot.com

**Mod de preparare:**

Iata un sendvis pe care il recomand cu mult mult drag si pe care as vrea sa il gasesc pe meniurile cafenelelor. Perfect pentru o gustare usoara si delicios de iti vine sa te lingi pe degete. De data aceasta am prajit feliile de vinete la cuptor,dar cu siguranta sunt foarte bune facute si pe gratar.

Vanata se taie in felii longitudinale. Eu nu am decojit vanata,am taiat numai putin de la capete. Se ung feliile de vinete cu uleiul de masline si se da tava la cuptor.

Cand s-au rumenit se intorc pe partea cealalta. Se scot din cuptor dupa ce s-au rumenit.
Se taie rosia in felii rotunde.
Se prajesc feliile de paine la prajitor sau in cuptor.
Se amesteca maioneza cu usturoiul pisat si se ung feliile de paine cu acest sos. Se asambleaza sendvisul: se adauga feliile de vinete,de rosii,se presara feta maruntita,se adauga busuiocul si se condimenteaza cu sare si piper.





# Ginger Ale

**Ingrediente** pentru cca 4 pahare de cocktail:
1 cup/ceasca ghimbir curatat si taiat bucatele mici,

1 cup/ceasca de zahar sau 3-4 linguri de miere,

2 lime,

apa minerala carbogazoasa,

cuburi de gheata.

**Autor:** Simona Haliga @Alison's Trials

**Mod de preparare:**
E inselatoare imaginea asta cu cupe de sampanie, nu? Mai ales ca momentul in care le vom folosi se apropie cu pasi repezi.
Astazi nu avem in ele decit *ginger ale*, adica apa carbogazoasa aromatizata cu ghimbir. Care se poate consuma ca atare,ca bautura racoritoare sau poate fi baza unor minunate cocktail-uri alcoolice(prin adaugare de rom,gin ,whiskey) sau non-alcoolice (prin adaugare de suc/nectar de fructe). Si cu asta am punctat si o sugestie pentru seara de Revelion sau pentru petreceri in general, capitolul bauturi preparate in casa.
2 cup/ceasca de apa se pun la fiert intr-un vas.in momentul in care se produce fierberea se adauga ghimbirul,se micsoreaza focul si se fierbe 5 la foc molcom.luam de pe foc si lasam la racit.
intr-un alt vas,la foc mic,amestecam zaharul/mierea cu 1 cup de apa ,pina la dizolvare completa,apoi lasam la racit.
Cind ambele siropuri sint reci,le contopim intr-un vas ,nu inainte de a strecura solutia ce contine bucati de ghimbir, insa.
preparam apoi paharele,cu felii de lime,gheata,pina la 1/2 cu apa carbogazoasa si in completare cu siropul obtinut. Mai adaugam, dupa gust, suc de lime si servim.



